

## MOC PRYTULANIA

*Pośród ... wielu dróg rodzina jest drogą pierwszą i z wielu względów najważniejszą. Jest drogą powszechną, pozostając za każdym razem drogą szczególną, jedyną i niepowtarzalną, tak jak niepowtarzalny jest każdy człowiek. Rodzina jest tą drogą, od której nie może on się odłączyć.*

*Jan Paweł II*

### **Kochana Mamo! Kochany Tato!**

*Codziennie mówcie mi, że mnie kochacie, że jestem dla Was kimś bardzo ważnym. Bardzo chcę odczuwać Waszą miłość do mnie. I choć Wam o tym nie mówię, może się wstydzę, może mnie nie nauczyliście mówić o swoich uczuciach, proszę Was przytulajcie mnie rano, jak przychodzę ze szkoły i przed snem. Moje serce nieustannie krzyczy: **przytul! przytul!***



### **PRYTULANIE**

Daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, wsparcie, odczucie, że jest kochane, przyczynia się do harmonijnego rozwoju fizycznego i emocjonalnego.

### **DRDZY RODZICE!**

#### **JAK CZĘSTO PRYTULACIE SWOJE DZIECI? W JAKI SPOSÓB?**

Właśnie! Sposób przytulania – zwróćcie na to baczną uwagę. Czasem robicie to szybko, mechanicznie, będąc chłodnym i zamkniętym. Jeśli już przytulacie swoje dziecko zaangażujcie się w to na 110%. Róbcie to z serca, powoli, w skupieniu, z zaangażowaniem emocjonalnym będąc otwartym i przeżywając to doświadczenie. Często sama postawa fizyczna ma duże znaczenie dla przepływu energii miłości.

### **LECZNICZA MOC PRYTULANIA**

Jedni podają tran, inni zabierają do groty solnej, jeszcze inni radzą malucha hartować. Tymczasem okazuje się, że w celu zwiększenia odporności dziecka wystarczy je często przytulać!

Lecznicze właściwości przytulania są znane od dawna, a zasada działania jest logiczna i prosta. Osoby posiadające wsparcie i bliskie relacje z innymi są silniejsze psychicznie, a dzięki temu lepiej radzą sobie z chorobą. Przytulanie pobudza powierzchnię skóry, w wyniku czego w przysadce mózgowej uwalniana jest oksytocyna. Hormon ten zapewnia poczucie bezpieczeństwa i spokój. Na tym rola przytulania się nie kończy. Liczne badania dowodzą, że dzieci, które mają zapewnione ciepło i kontakt fizyczny, rozwijają się znacznie lepiej niż te, których potrzeba bliskości nie zostaje zaspokojona. Zaobserwowano, że maluchy, które są rzadko przytulane (np. przebywające w domach dziecka), mimo odpowiedniej diety oraz wymaganych warunków, częściej cierpią na infekcje dróg oddechowych, gorzej śpią oraz słabiej przybierają na wadze.

### **SKUTKI BRAKU CZUŁOŚCI RODZICIELSKIEJ**

Brak zaspokojenia naturalnych potrzeb psychicznych na którymkolwiek etapie rozwoju powoduje lukę, która uniemożliwia harmonijny wzrost emocjonalny i duchowy. Można powiedzieć, że następuje swoiste zatrzymanie na tym etapie rozwoju, na którym powstała luka. Choć ciało rośnie i dojrzewa, rozwijają się procesy poznawcze, rozwój emocjonalny stoi w miejscu. Pod względem uczuciowym, człowiek staje się wewnątrznie skarlłowaciały. Z biegiem czasu zaburzenie rozwoju emocjonalnego staje się przyczyną coraz większego cierpienia.

Dzieci są z zasady skoncentrowane na sobie i na zaspokajaniu własnych potrzeb. Nie potrafią wczuć się w sytuację drugiego człowieka, a w kontaktach z ludźmi kierują się własnym interesem. Oczekują ciągłej uwagi, zabiegają o okazywanie im uczuć, uznanie i akceptację, a gdy rodzice nie poświęcają im wystarczająco dużo czasu, czują się odrzucone i niekochane.

### **Drodzy Rodzice, pamiętajcie!**

Albo dziecko otrzyma miłość w domu rodzinnym, albo będzie jej szukać całe życie u innych osób. Często bywa tak, że młodzi, zagubieni ludzie zyskują akceptację, uznanie rówieśników przez naśladowanie niewłaściwych zachowań. Nie dziwcie się, że będzie chętniej przebywać w środowisku kolegów, niż w domu, w którym brakuje ciepła, rozmowy i pozytywnych relacji!

*Dorota Kubiak*